

Alice – en tobaklærkes testamente

**Alice**

**- en tobaklærkes testamente.**

## Alice – en tobaklærkes testamente

### **Alice – en tobaklærkes testamente**

Forfatter: Killrøg.

Copyright: MonaHarOrdet.

ISBN 978-87-996617-0-1

Fotografisk, mekanisk, elektronisk eller anden gengivelse eller mangfoldiggørelse af denne bog eller dele heraf er ikke tilladt iflg. dansk lov om ophavsret.

Udgivet i Danmark september 2013.

Trykkeri: Scandinavian Book.

Forsidebillede: colourbox.com.

Sundt Samarbejde Aps

Brønsholmdalsvej 31

2980 Kokkedal

6118 4360 / 3114 7834

[www.sundt-samarbejde.dk](http://www.sundt-samarbejde.dk)

[info@sundt-samarbejde.dk](mailto:info@sundt-samarbejde.dk)

## Forord

Mit ønske med denne lille bog er at videregive mine erfaringer fra et langt virke med rygere og deres problemer med at stoppe. Jeg har valgt at lade Alice, min kone, repræsentere rygerne og har samtidigt lagt vægt på at illustrere forskellige rygetyper gennem en beskrivelse af hendes kolleger og deres holdninger. Det har ydermere været mit ønske at bidrage med en beskrivelse af de forskellige rygestopmetoder, der udbydes i dag.

Det er ikke mit ærinde at kvalificere de enkelte tilbud. Jeg har alene holdt mig til beskrivelser baseret på udbydernes egne oplysninger. Jeg vil dog tillade mig en enkelt bemærkning for egen regning: Det er ligegyldigt hvilken metode, man vælger, blot man tror på den.

Tilbage til Alice. Alice er, som rygere er flest. Stødt på manchetterne over indgreb. Allieret med en række gode rygende kolleger. Træt af at være afhængig. Aversion mod formynderskab. Hun er til trods for sin typiske rygerfacade stærkt splittet i sit forhold til sin rygning, sådan som det er tilfældet med alle rygere, der blot en enkelt gang har overvejet muligheden for at stoppe. Jeg har klistret titlen "tobaklærke" på hende og udnævnt hendes historie til at være et testamente. Der er god grund til begge dele.

Lærkesangen er en hyldest til tilværelsen. Alices sang er en hyldest til tobakken, som deles af resten af de danske sanglærker uanset køn. Sangen kan høres overalt i landet. Stærkest høres den dog på små udvalgte steder, små oaser på max. 40 kvm. Oftest i skumringen og efter mørkets frembrud.

## Alice – en tobaklærkes testamente

Tobaklærken aspirerer til listen over truede dyrearter. Især efter jagten er blevet udvidet, og revirerne er blevet mindre. Den er imidlertid udstyret med en stærk overlevelsedrift og vil derfor nok kunne høres i adskillige år endnu.

Testamenter skrives normalt til effektivering efter døden. Alice dør ikke. Det gør hendes rolle som tobaklærke imidlertid, og det er i dette bo, man finder aktiver i form af holdninger, overvejelser og endelig hendes død/forvandlingsproces.

Testamentet tilgodeser først og fremmest de efterladte, som vil stå frem og vedkende sig arv og gæld. Dernæst er testamentet oplysende med en hensigt om at kaste forklarelsens lys over adfærden hos en gruppe mennesker, der føler sig svigtet, samtidigt med at deres leverandører bliver hyldet af samfundet i kraft deres roller som mæcener og bidragydere til det danske kulturliv.

Det er ikke morsomt at skulle se sig reduceret, udskældt og pariaetiketteret. Det er slet ikke morsomt at blive sygeliggjort. Der er derfor stærkt brug for at opmuntre rygerne til at anvende deres egne iboende evner til at påvirke deres oplevelse af rygestopet – den fysiske såvel som den psykiske.

Det er det ultimative formål med Alices testamente, og uanset hvilke hænder det måtte falde i, vil det være de rigtige.

## Alice - en tobaklærkes testamente

1. Mød Alice
2. Alice og kollegerne
3. Alices kapitulation og beslutning
4. Quickguide til Det Nonkonforme Rygestop
5. Alices proces
6. Efterspil
7. Afsluttende bemærkninger
8. Gode ord til opmuntring
9. Efterskrift
10. Facts

## 1. Mød Alice.

Goddag! Alice er min kone, og jeg skriver under pseudonymet Killrøg. Jeg er i færd med at markedsføre navnet som fællesbetegnelse for alle hjælpeforanstaltninger indenfor rygestop. Denne bog er en af dem. Jeg har røget tidligere men er afklaret. Det er min kone til gengæld ikke. Det er vigtigt at forstå, især når man som jeg er gift med Alice, som har røget, siden hun var 10.

Alice er ikke en hvilken som helst ryger. Hun er speciel. Hun har sin egen rytme. Hun har med årene udviklet sin helt unikke profil som ryger. Ikke alene med hensyn til forbruget af smøger. Fordelingen hen over dagen. Valg af mærke. Men især på det syn hun har på sig selv som ryger og sidst, men ikke mindst, loyaliteten over for de kolleger på arbejdet, som hun deler sine pauser med ude i det fri. Alice er korsfarer. Hun er frihedskæmper. Hun er sabotør.

Alice er dedikeret ryger. Hun ryger ikke hvad som helst og slet ikke filtercigaretter. Hun vil have den rene oplevelse. Cecil er ikke nogen tilfældighed. Den har en fornuftig længde og i tidernes morgen, da det endnu var tilladt annoncere, var der så mange sympatiske mennesker, der også havde valgt at ryge Cecil.

Alice er ikke rabiater. Der er bestemt plads til ikke-rygere i hendes tilværelse, når blot de lader være med at genere hende ved at forsøge at indskrænke hendes udfoldelsesmuligheder. Hvis man vil forstå Alice, må man gøre sig klart, at hun er menneske og derefter ryger. Rygning er en udtryksform, livsstil og en tæt integreret del af hendes identitet. Indskrænkninger i

## Alice – en tobaklærkes testamente

udfoldelsesmulighederne som ryger betragter hun som et angreb på sig som menneske, og i hendes verden er det helt urimeligt, så hårdt der bliver kørt på rygerne, især når man tager i betragtning, at det snart ikke er til at færdes i naturen uden at risikere at blive løbet over ende af diverse fanatiske motionister i påklædninger, der af hensyn til vindmodstanden nærmest virker anstødelige.

Hun er ikke voldsomt imponeret af videnskabens teorier om rygningens skadelige virkninger, men læner sig mere op ad en hjemmestrikket tese om dårlige gener og negative indstillinger. Især det sidste fylder meget i hendes optik. For, som hun siger, en glad ryger er ikke påvirkelig af rygningens negative virkninger. En ryger i harmoni med sig selv og sin rygning skaber ingen følelsesmæssige konflikter. Det er konflikterne, der er roden til ondet, ikke rygningen selv.

Når jeg så ind imellem minder hende om, at balance og harmoni ikke er det, der kendetegner hende mest, når det gælder rygning, så er standardsvaret altid, at disharmonien opstår som følge af udefra kommende påvirkninger ikke fra rygningen. Hun har det fint! Det er omgivelserne, der har en lidt betændt attitude. Vi må da have bemærket, hvor hurtigt hun genvinder sin ro efter de negative påvirkninger, når blot hun får tændt sin smøg.

Ydermere har hun endda lige læst, at rygning sænker kolesterolallet, og at nikotin også har en præventiv virkning på demens. Det er jeg naturligvis glad for, selvom det ikke er det, man er mest bekymret for, når ens kone kun er i starten af

fyrreerne.

Hendes motto er, at der skal være plads til os alle, og det forsøger hun også at efterleve, så godt hun kan. Hun synes selv, at hun er hensynsfuld. Det synes vi i familien også, at hun er – langt hen ad vejen. Til daglig har hun sin helt faste rytme. Morgenhosten er ikke voldsom. En let rømmen er starten på en ny dag og tegn på, at hun stadigvæk er hos os og med os.

Hun ryger ikke før morgenkaffen. Den drikker hun til gengæld også meget tidligt – ja stort set lige efter hun er trådt ud af sengen. Det foregår på den måde, at hun slår avisen op på komfuret og tænder for emhætten. Der sidder hun så med sit morgenhår nærmest lodret, og med udsugeren på maksimal styrke er der praktisk talt ingen gener af den første smøg for os andre. Den får imidlertid sjældent lov til at stå alene, for hvis hendes nikotinmæssige funktionspromille ikke er på plads, kan hun simpelthen ikke bruge sin eyeliner, uden at ansigtet ligner bølgegang. Så hun sidder der 2 smøgers tid, inden hun er klar til at gøre sig i stand til dagens arbejde.

Hun kører på cykel til stationen, fordi hun er meget optaget af at pleje sin krop med en passende blanding af motion og frisk luft. Det bliver dog for det meste ved cykelturen til og fra toget.

Overvejelser om yderligere motion strander oftest på manglende tid. Der skal jo også være plads til at ryge. Men rent faktisk er hun ret økologisk orienteret og interesserer sig meget for bæredygtighed og naturpleje. Det er blot aldrig rigtig faldet hende ind, at der også er noget, der hedder det indre miljø, som også kræver opmærksomhed. Og at der ikke burde være forskel



## Alice – en tobaklærkes testamente

i behandlingen af de to former for miljø, har hun ikke skænket en tanke. Men Rom blev jo heller ikke bygget på én dag!

Hendes møde med de offentlige transportmidler udgør den første udfordring på dagen. Alene tanken om at være spærret inde under formynderskab af DSB er stærkt medvirkende til at sætte gang i en rygetrang, der ikke vil siddes overhørig. Normalt holder hun til 2 stationer måske 3. Herefter er det ud. Tre hiv og ind igen. Gløden på smøgen ryger af med tommelfingerne. Så 3 stationer igen og samme procedure indtil hun er fremme ved sin destination. Nu kan hun få afsluttet sin togsnøg, så den ikke ligger og stinker i pakken.

På arbejdspladsen har de indført rygepolitik. Det var upopulært, men ledelsen havde trukket beslutningen i ørerne indtil august 2007, hvor de fik støtte af regeringens restriktive indgreb, så diskussionen endte ligesom dér.

Der blev imidlertid ikke indført totalt rygeforbud men afsat særlige udendørs pladser, hvor rygerne kunne udfolde sig. Der havde været en del murren i geledderne fra ikke-rygerne, som følte, at rygepauserne fyldte vel meget hos deres rygende kolleger. Det havde den ny rygepolitik ikke gjort meget ved. Nu skulle rygerne jo virkelig ud at vandre, så rygepauserne kunne meget vel løbe op i både 15 og 20 minutter. For ledelsens vedkommende trænger et totalt rygestop sig mere og mere på. Og overvejelserne har fået en del mere næring efter starten på den økonomiske krise.

Tidligere havde alle virksomheder været tilbageholdende med den delvis upopulære beslutning om rygestop af hensyn til

## Alice – en tobaklærkes testamente

manglen på arbejdskraft. Nu er situationen som bekendt anderledes, hvilket giver fornyet kraft til planerne. Alice er klar over denne mulige udvikling og prøver så godt som muligt at få lidt opbakning hos tillidsfolkene, så der dog bliver ydet en vis portion modstand på SU møderne. Det havde været oppe at vende, at der skulle stilles krav om at stemple ud, når rygerne holdt pause, men så besluttede man i stedet, at rygepauserne skulle falde sammen med de fastlagte pauser. Det gød lidt olie på vandene.

Den nye struktur har medført, at Alice har måttet skærene ned på sit forbrug i arbejdstiden. Selvom hun ikke er meget for at indrømme det, har det vist sig, at det ikke er noget større problem. Hun kan rent faktisk gå i længere tid uden smøger uden ubehag. Det havde hun mindst af alle ventet. Men hun snakker ikke om det og slet ikke på arbejdspladsen. Det skulle jo nødtødt anvendes som argument for det totale rygestop.

Efter arbejdstid bliver der til gengæld sat skub i rygningen. Er man en pakke-om-dagen-person, så er man dét! Og det vil sige, at det forsømte skal indhentes her. Så må man håndtere diverse forhindringer så som DSB's holdninger på bedst mulig måde – med en opdeling af turen i passende bidder ligesom på vejen ud - indtil man er hjemme i oasen. Fristedet hvor hun endelig kan udfolde sig uden filter. Hvor den grænseløse mulighed for at ryge virkelig bliver udnyttet under hensyntagen til de øvrige familiemedlemmer.

Sådan er Alice altså i grove træk, når det gælder rygning. Betyder det så, at hun aldrig har tænkt på at stoppe? Nej! I

svage øjeblikke synes hun da, at livet som ryger er besværligt. Det passer ikke til hendes temperament, at hun så ofte er nødt til at lægge bånd på sig selv. Og et eller andet sted er hun også lidt træt af at rebellere mod en tendens, som ikke lader sig påvirke, og hvor hendes reaktioner er nyttesløse.

I sine virkelige lyse øjeblikke føler hun sig også trukket rundt i manegen af den kraft, der ligger i afhængigheden, som hun har uddelegeret en portion af sin autoritet til. Vist har hun da overvejet at stoppe. Hun har endog på egen hånd gennemprøvet forskellige former for behandling. Jeg vil snarere sige eksperimenteret med forskellige metoder. Ingen skal komme og sige, at hun ikke har foretaget sig noget. Det er nemlig også en del af planen. Hun prøver virkelig. Men af en eller anden grund fungerer det ikke rigtigt for hende. Det giver hende imidlertid muligheder for at forske videre. Samle erfaring. Fylde sin værktøjskasse, som tilsyneladende er uendelig rummelig. Men inden vi kigger på de forskellige tiltag, hun har forsøgt, så lad os lige se på, hvorfor hun synes, det er nødvendigt at foretage alle disse krumspring.

## 2. Alice og kollegerne.

Det har taget Alice ganske lang tid at erkende, at hun er afhængig af nikotin. Hun er faktisk ikke helt på plads endnu. Hun har hele tiden gået og sagt, at den dag hun blev afhængig af nikotin, ville hun stoppe. Så hun ryger, fordi hun kan stoppe! Det er ikke logik for burhøns. Det er logik på et helt andet luftigt plan. Og kloge af skade anfægter vi aldrig denne holdning. Indsigelse fjerner nemlig ikke røgen, den gør den snarere "tykkere".

Én kollega og allieret har netop deltaget i et rygestopkursus. Han ryger stadigvæk. Han berettede, at han havde smidt 40 smøger om dagen uden problemer. Ikke antydning af abstinenser. Intet ubehag. Så sagde han også til sig selv. "Hvis jeg kan smide 40 smøger uden ubehag, kan jeg ikke være afhængig. Og når jeg ikke er afhængig, kan jeg lige så godt ryge". Det var en holdning, der lige passede til Alices temperament. Det var en ren tour de force. Hvor svært kan det være? Intet ubehag i rygestoppet er vejen til et rygerliv uden skyld og skam. Fuld kontrol. Sådan!

Men tålte hans påstand et nærmere eftersyn? Et eller andet sted var han jo ikke kommet ret meget videre i sin proces. Imidlertid gjorde det indtryk, at det ikke var ubehageligt at holde op. Kunne det virkelig være rigtigt, at man ikke skulle have svedeture og svimmelhedsanfald? Kunne det være rigtigt, at man ikke blev aggressiv og irriteret? Tabte koncentrationsevnen? Tog 20 kg på i vægt på 14 dage? Og mistede livsglæden og kvaliteten i tilværelsen? Kunne det virkelig være rigtigt, at al dét kunne undgås? Det kunne hun simpelthen ikke fatte. Det

## Alice – en tobaklærkes testamente

var jo helt på tværs af den gængse opfattelse af rygestoppets besværligheder.

Jeg har indtil flere gange forsøgt at fortælle hende, at det er rigtigt. Rygestoppets besvær er blæst totalt ud af proportion. Det, der afholder de fleste rygere fra at stoppe, er en illusion skabt af nogle mennesker, der gerne vil have noget at lave og tjene nogle penge, samt en række rygere der har haft en dårlig oplevelse på grund af nogle skæve holdninger. Der er meget få penge i et problemløst rygestop.

Rygere er ikke syge. Rygere skal ikke medicineres med plastre, tyggegummi, tabletter, inhalatorer og antidepressiver. Rygere er ikke patienter. Rygestoppets myter er opstået, fordi rygerne har påtaget sig den patientrolle, de har fået tildelt. Men den rolle er et tilvalg. Og et uhensigtsmæssigt tilvalg, hvis man har et seriøst ønske om at droppe smøgerne.

Min egen oplevelse af rygestoppet, som jeg brænder for at få lov til at videreformidle, er, at det er en proces, der kan påvirkes af den enkelte rygestopper. At den enkelte rygestopper faktisk skaber sin oplevelse gennem sin tro og sine overbevisninger. Hvis blot rygerne ville acceptere dette budskab som sandfærdigt eller måske bare indeholdende en snert af sandhed, ville deres indstilling til rygestoppet ændre sig radikalt. Du, kære læser, aner ikke hvor mange gange, jeg har sunget den sang for Alice. Men hun er ikke moden til at acceptere konsekvensen af sandheden endnu. Hun har stadigvæk alt for ondt af sig selv.

Og så har hun jo også sine rygende kolleger. Selvom der er

## Alice – en tobaklærkes testamente

skåret kraftigt ned i den sociale omgang, der er affødt af rygepauserne, så er de der stadigvæk. Den gamle garde. Den hårde kerne. Det er ikke et selskab, man sådan uden videre melder sig ud af. Det er ikke velset. Ok, jo hvis man har pådraget sig en sygdom. Hvis man, som det hedder, er krigsinvalid, så er det til at leve med. Men en person, som er sund og rask – ja alting med måde naturligvis (kolde fingre og tær samt en solid hoste hører ikke ind under sygdomsbegreberne, det er blot tegn på anciennitet) – han eller hun stopper ikke bare sådan. Det er illoyalt, og sætter de resterende rygere i et dårligt lys. Så dér skal man virkelig tænke sig om og få styr på sine prioriteringer.

Hårdt presset er hun nok nødt til at indrømme, at det faktisk ville være nemmere at holde op, hvis der blev indført et totalt rygeforbud. Så var der ingen at tage hensyn til. Ingen dårlige samvittigheder. Og frem for alt ingen af de generende rygetanker, der hele tiden dukker op. ”Hvor længe er der til pausen?” ”Det er helt urimeligt, at der ikke tages mere hensyn til rygerne.” ”Nu har det i årevis været god tone, at der kunne ryges, når behovet meldte sig. Så meget for respekten for medarbejderne! Skal dét nu være personalepleje, hvad bliver så ikke det næste.”

Tanker som tager fokus fra de forhåndenværende opgaver. Tanker som fører til negative følelser og dårligt humør. Tanker som rent faktisk er formålsløse. Og som de fleste i en presset situation har Alice også en tendens til at generalisere og fjerne fokus fra det aktuelle emne ved at ventilere holdningen: ”Ja, nu er det rygningen, det drejer sig om. Hvad bliver ikke det

næste?” Så kan hun sidde og fantasere lidt over fremtidens ulykker, indgreb i den personlige frihed og andre åbenlyse uretfærdigheder og har samtidigt fået lagt en bekvem distance til det aktuelle problem: rygningen.

Hendes rygende kolleger er et kapitel for sig. En broget skare af mennesker med et fælles holdpunkt. Og ligesom det er tilfældet i den store verden, er der altid et par stykker, der udskiller sig fra resten.

### **Mona.**

Mona er rigtig ryger med en sexet, hæs stemme og en hud med et smukt, gråligt skær. Hun emmer af permanent nikotinforgiftning og beklager sig over sine svedeture, som da rent faktisk også ser ret ubekvemme ud. Mona er skabsryger. Hun tror ikke, at hendes familie ved, at hun ryger.

Faktisk er det sådan, at hun, selvom hun har overvejet at stoppe, ikke rigtig kan se, hvordan hun skal gribe det an. Hun kan jo dårligt melde sig til et kursus i at stoppe noget, som hun ikke gør. Det er ret problematisk. Mona er ikke noget særsyn. Men hun er overbevist om, at de derhjemme har købt hendes historie om, at det er kollegernes røg, der hænger fast i hendes tøj og hår. Hvordan hun bortforklarer sin dårlige ånde, melder historien ikke noget om. Mona har prøvet at stoppe et par enkelte gange. Sidste gang for et år siden. Det holdt ikke mere end et par dage. Men det ved de, som nævnt, ikke derhjemme, tror hun. Selvfølgelig ved de det. De har gennemskuet hendes julelege for længe siden. De har bare ikke sagt noget. Og det er

## Alice – en tobaklærkes testamente

helt med overlæg for at undgå de evindelige diskussioner om, hvor der skal rygges, og især hvor der IKKE skal rygges. Og for at strø lidt salt i såret skamroses de hendes standhaftighed med jævne mellemrum.

Mona lider. Hun er en presset kvinde. Hun er uafklaret med en anskudt sandhedsværdi. Hun ved det. Dét er også en af grundene til, at hun ryger. For at kunne holde sig selv ud. Mona går og bokser med den beslutning, som hun ved, er den eneste vej ud af sit selvskabte helvede: Gå til bekendelse og be' om hjælp. Det burde være nemt, men det er ligesom om, at smerten og ubehaget ved situationen ikke helt er stærk nok til at overdøve den skam, som hun synes hænger sammen med "tabet af ansigt". Og så længe kollegerne er der til at støtte i de trange tider, bliver det ved overvejelserne.

### **Frode.**

Frode er en helt anden type. Han er stolt af at være ryger. Han er en du-kan-ikke-fortælle-mig-noget-jeg-ikke-ved-i-for-vejen type. Hurtig i replikken. Karl Smart-agtig med høj cigarføring og en toneangivende rolle i det rygende fællesskab. Han er til den røde Prince og kigger med dødsforagt på de trykte advarsler på pakningerne. Han er strategen bag den stille sabotage af firmaets rygestopkurser. Han er langt fremme i sine samarbejdsbestrebelse med diverse sundhedsudvalg, altid positiv og imødekommende, aldrig en protest mod kursustilbud. Han er ledelsens mand, når der skal rekrutteres kursister til kurserne, og er altid selv med som deltager. Han deltager aktivt og opfor-



drer alle til at gøre det samme. At stoppe rygningen er ikke en del af hans samarbejde. Men han holder stoppet længere og længere for hvert kursus. ”Det er ligesom nogle af de ofre man må bære i fællesskabet navn” er et af hans favoritudtryk.

Hans strategi er, at sabotagen skal være elegant og uangribelig. Dens højeste mål er naturligvis at nulstille beslutningen om indførelse af et rygeforbud, og hvis det ikke er muligt, så at forhale den så meget som muligt. Sabotagen kan kun gennemføres ved at deltage aktivt i udformningen af den relevante firmapolitik. Vær positiv! Og hans budskab til sine fæller er helt klart:

”Vis entusiasme for firmaets planer om afholdelse af kursus i rygestop og få endelig nogle medkombattanter med på vognen. Ved tilmelding til stopkurser så husk at deltage i alle møder, og sørg for at holde stoppet gående i nogle dage efter kurset. Det er et barskt krav. Det er et offer. Men det er en god investering i troværdighed, når du lidt efter lidt begynder at blande dig med vennerne i rygelokalet igen. Ingen vil pege fingre. Alle ved, det er forfærdelig svært. Du har taget din tørn i denne omgang og kan regne med at være fredet lidt endnu. Skulle der være nogle, der er lidt for standhaftige så brug firmafesterne til at få dem med ombord igen. Husk på! Jo flere der falder i vandet og begynder igen – jo bedre. Det vil medvirke til at så tvivl om kursets kvalitet, og det er lige så godt som penge i banken.”

Frode er her sine venners ven og sine fjenders fjende. Der er ikke mange, der synes, det er morsomt at komme på tværs af